چۆن کاتی خۆت بەرهەمدار دەکەیت

نووسینی
فهد بن محمد الحمدان



وەرگێڕانی
دەشتی فهمی

2021

زنجیرەی بەهرە درەوشاوەکان

ناوی کتێب : **چۆن کاتی خۆت بەرهەمدار دەکەیت**

نووسینی : فهد بن محمد الحمدان

بابەت : گەشە پێدانی مرۆیی

وەرگێڕانی لە عەرەبییەوە : دەشتی فهمی

ساڵ : ٢٠٢١

پێڕست

پێشەکی

بەناوی خوای گەورە و میهرەبان

درود و سلاو لە پێغەمبەری خودا بێت

زۆرێك لە خەڵکی هەر بەوجۆرە دەژی کە ڕاهاتووە لە سەری, لە بێ ئامانجی، بێ پلانی، پاشاگەردانی و هەمان هەڵەی دووبارە...هتد

لەبەرئەوەیە کە ڕووبەرووی تەنگژەی جۆراوجۆر دەبێتەوە, هەم لەگەڵ خۆی و هەمیش لەگەڵ دەوروبەرەکەی. وای لێ دەکات ژیان بە شپرزەیی بەڕێ بکات و کێشەکانیشی کەڵەکە ببن بەسەر یەکترەوە. ئەمەش هۆکاری دڵەڕاوکێ و هەست نەکردنە بە چێژی ژیان.

حەز بە هیچ هەوڵێك ناکات بۆ گۆڕینی واقیعی ژیانی خۆی. بگرە خۆی بەدەستەوە دەدات و تواناکانی فەرامۆش دەکات.

لەم زنجیرەیەدا هەوڵ دەدرێ خوێنەر پەی بە تواناکانی خۆی ببات و بیاندۆزێتەوە, وە بەگوێرەی کتێبی خوا و سوننەتی پێغەمبەر ﷺ و لە ڕێگای چەند هەنگاوێکی دیاریکراو و کرداریدا گەشە بە تواناکانی خۆی بدات بۆ ئەوەی بەرەو باشتر و بەرزتر و دڵخۆشی زیاتر بچێت.

زنجیرەکەمان ئەم بابەتانە لەخۆ دەگرێت :

(باوەڕبەخۆبوون, چارەسەری کێشەکان, بەڕێوەبردنی کات, خوێندنەوەی خێرا, مامەڵەکردن لەگەڵ ئەوانیتر, هونەری بەڕێوەبردنی تورەیی, سەرکەوتن لە خوێندن و هونەری وتاردان).

ئێمە هەموومان لەدوای دۆزینەوەی تواناکانمان و کارپێکردنی, پێویستمان بە برەودان بە تواناکانمان هەیە بۆ ئەوەی ژیانمان جوانتر بکەین.

ئەم هەوڵەی لەم زنجیرەیەدا دەدرێ, کۆی خوێندنەوەیەکی فراوانە لەگەڵ پرۆگرامە ڕاهێنانیەکان کە هەندێکیانم ئامادە کردبوو و هەندێکیشیانم پێشکەش کردبوو.

پێش ئەوەی بەشداربووان سوودی لێ ببینن, من خۆم سوودم لێ بینیوە.

هەوڵمداوە خۆم بەدوور بگرم لە بیردۆز و دەربڕینە نادیار و چیرۆکە بیانیەکان. بەڵکو بەوەندە وازمان هێناوە کە دەربڕینەکان ڕوون و ئاشکرا بن و نزیك بن لە ژیانی ڕاستەقینەی خەڵك و ژینگەکەی.

حەزدەکەم ئەوە وەبیر خوێنەر بهێنمەوە کە گەیاندنی ئەو سوودانەی لەم زنجیرەیەدا وەدەستتهێناوە, لە تۆوە بۆ خەڵکیتر وهەروەها جێبەجێکردنی کردارییانەی بابەتەکانیش زۆر گرنگە, بەڵکو تەواوکەری سوودەکەیەتی.

جا ئەگەر بە حەزێکی ڕاستەقینە و بۆ گۆڕانکاری نەیخوێنیتەوە, ئەوا سوودەکەی سنووردار دەبێ و دوای ماوەیەکی کورت زانیاریەکانی ناوی بەفیڕۆ دەچن.

لەم زنجیرەیەدا و لەم کتێبەدا کە بەناونیشانی (**چۆن کاتی خۆت بەرهەمدار دەکەیت**)ە, داوا لە خوای گەورە دەکەم ئەم کارەم بە دڵێکی پاکەوە لێ وەرگرێ و هۆکارێك بێت بۆ گۆڕینی ژیانی خوێنەر بەرەو باشتر.

بۆچی گرنگی بە کات دەدەین؟

خوای گەورە دەفەرموێ :

{وَالْعَصْرِ (١) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ (٢) إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ (٣)} (سورة العصر)

واتا (سوێند بە زەمان(١) بەڕاستی ئادەمیزاد لە زەرەرمەندی و خەسارەتمەندیدایە(٢) بێجگە لەوانەی کە باوەڕیان هێناوە و کار و کردەوە چاکەکانیان ئەنجام داوە و ئامۆژگاری یەکتریان کردووە کە هەمیشە پابەندی حەق بن و لەبەر ئەوە بەردەوام ئامۆژگاری یەکتریان کردووە و هەمیشە و بەردەوام خۆگر و ئارامگرن**)** سورەتی العصر

هەروەها پێغەمبەر ﷺ دەفەرموێ :

(لاتزول قدما ابن آدم حتى يسأل عن أربع : عمره فيما أفناه و عن علمه فيما فعل به وعن ماله من أين اكتسبه و فيما أنفقه و عن جسمه فيما أبلاه)

واتا : دوو پێی هیچ بەندەیەک لە ڕۆژی قیامەتدا ناجوڵێ، تاکو لە ٤ شتدا پرسیاری لێ نەکرێ (دەربارەی تەمەنی کە لە چیدا بەڕێ کردووە؟ لە زانیاریەکەی کە چەندەی کار پێکردووە؟ وە لە ماڵ و سامانەکەی کە چۆنی بەدەست هێنا و چۆنیشی خەرج کردووە؟ وە جەستەی لە چیدا پیر کردووە و تەواو کردووە؟)

علی کوڕی ابی تاڵیب (خوای لێ ڕازی بێت) دەربارەی پێغەمبەر ﷺ دەفەرموێ :

کە پێغەمبەری خوا ﷺ دەگەڕایەوە ماڵەوە، کاتەکانی دەکردە ٣ بەش :

بەشێک بۆ خودا، بەشێک بۆ کەسوکاری و بەشێکیش بۆخۆی.

ئینجا بەشەکەی خۆی دابەش دەکرد لەنێوان خۆی و خەڵکیدا.

شاعیر دەفەرموێ :

والوقت أنفس ما عنيت بحفظه و أراه أسهل ما عليك يضيع

واتا :

هەرچەند بتەوێ دەست بگری بە کات هەرگیز ناتوانی چون ئاسان دەڕوات

(شێخ سەلمان الراجحی) چیرۆکی خۆی و یەکێک لە دیارترین سەرکردەکانی کۆمپانیاکانی سویسرا دەگێڕێتەوە و دەڵێ :

کاتێک کۆبوونەوەم هەبوو لەگەڵیان بەڵام بۆ ماوەی ٥ خولەك دواکەوتم. ئەوان یەکسەر کۆبوونەوەکەیان لەگەڵم ڕەتکردەوە. ئەگەرچی من لە دوورەوەش گەشتم کردبوو بۆ ئەوێ. کەچی بەداخەوە.

(کات) گرنگترین شتێکە کە بە مرۆڤ بەخشراوە، ژیانی ئەم دونیایەیە و کێڵگەی دواڕۆژە.

کات نە دەوەستێ و نە چاوەڕوانی کەس دەکات. جا یان لە بەرژەوەندی خۆت بەکاری دەهێنی یاخود لەکیس خۆتی دەدەیت. ئەگەر لەکیسیشت چوو نە دەگەڕێتەوە و نە دەشتوانرێ بگەڕێنرێتەوە.

کات خێرا بەسەردەچێت. هەموو شتێکی ئەم ژیانەش ئاگادارت دەکاتەوە کە کات خێرا تێدەپەڕێ وەك **(لێدانی دڵ، خۆرهەڵاتن و خۆر ئاوابوون، هەناسەدان، گەڕانەوەی بۆنە و یادەکان، بەدوایەکداهاتنی وەرزەکان و تێپەڕبوونی ساڵەکان).**

کات ناکڕدرێ و نافرۆشرێ. نە پاشەکەوت دەکرێ و نە هەڵدەگیرێ و نە درووستیش دەکرێ. وەهەروەها نە درێژ دەکرێتەوە و نە قەرەبووش دەکرێتەوە.

لەگەڵ ئەوەی کات بۆ هەمووان بە شێوەیەکی یەکسان و بە بڕێکی کەم لەبەر دەستە، بەڵام مامەڵەی هەر یەکێکمان لەگەڵیدا جیاوازیەکی زۆر درووست دەکات لە نرخ و بەهاکەیدا.

ئێمە ناتوانین حوکم بدەین بەسەر کاتدا، بەڵکو حوکم بەسەر چۆنیەتی هەڵسوکەوتەکانمان دەدەین لەسەری.

زۆرجار دەبینین کە کات لەبەرژەوەندی هەندێ کەس دایە و لەبەرژەوەندی هەندێکیتردا نیە. بێگومان لەگەڵت نابێ ئەگەر بە باشی بەڕێوەی نەبەی لەپێناو بەدەستهێنانی ئامانجەکان و درووستکردنی هاوسەنگی لە ژیاندا.

چۆنیەتی سوود بینین لە کات، جیاوازی دروست دەکات لەنێوان کەسی سەرکەوتوو و شکستخواردوودا.

زۆربەی ئەوانەی کاتەکانیان بەبێ سوود بەسەر دەبەن ئەوانەن کە دووربین نین, زۆرجاریش ڕاڕان و ناتوانن بڕیار بدەن و هەڵەکانیان ڕاست بکەنەوە لە ژیانیاندا.

کەوایە تۆ خۆت ڕزگار بکە و تابلۆیەکی جوان بۆ ژیانت بکێشە لەگەڵ ڕێکخستنی کاتەکەت بۆ ئەوەی نرخی ئەو سەروەت وسامانە بزانی کە لەبەر دەستتە.

پێناسەی (بەڕێوەبردنی کات) :

بریتیە لە سەرکەوتن لە بەستهێنانی ئامانجێکی دیاریکراودا لە کاتێکی دیاریکراو. بەهۆی چالاکبوونی مرۆڤ بۆ خوودی خۆی و هێز و تواناکانی.

بەشی یەکەم
هۆکارەکانی بەفیڕۆدانی کات

١.دواخستن :

پرسیار/ چی دەزانی دەربارەی ڤایرۆسی کوشندەی (دواخستن) ؟

وەڵام/

بریتیە لە دواخستنی کارەکان تاکو کەڵەکە دەبن بەسەر یەکترەوە.

ئاشکرایە کەهەرکاتە و ئەرکی تایبەت بەخۆی هەیە. دواخستنی ئەرکی ئێستا واتا دووهێندە کردنی ئەرکەکانی کاتی داهاتوو. ئەوەش دەبێتە هۆی وازلێهێنانی هەندێکیان یاخود بەردەوام دواخستنیان.

تەواوێتی، یەکێکە لە هۆکارەکانی (دواخستن). چونکە وا دەزانرێ کە مەرجی هەموو کارێک بۆ ئەوەی کەسێک بیکات ئەوەیە تەواو و بێ کەم و کوڕی بێت. بەهۆی ئەمەوە زۆرێک لە پرۆژەکان لەبار دەچن.

٢.لەبیرچوون :

زۆربەی ئەو شتانەی کە دەتەوێ بەدەستیان بێنی و لەدەستیان دەدەی بەهۆی نە نووسینیانەوەیە.

٣.تەمبەڵی :

گرنگترین هۆکاری تەمبەڵی بریتیە لە لاوازی پاڵنەر (نەبوونی ئارەزوو) بۆ ئەنجامدانی کار. بۆیە پێغەمبەر ﷺ پەنای بەخوا دەگرت لە تەمبەڵی و لاوازی.

٤.دوودڵی :

بەهۆی کەمی باوەڕبەخۆ بوون و ناڕوونی یە لە ئامانجەکاندا.

٥.بێ سەرەوبەرەیی لە ئەرکە کۆمەڵایەتیەکان :

بەوەی کە هیچ ڕێکخستنێک نیە لە سەردان کردنی خزمان و نەخۆشەکان. بۆ نموونە سەردانی کەسێک دەکەی لە باکوری شار، پاشان سەردانێکیتر لە باشوری شار. ئینجا وەبیرت دێتەوە کە بۆنەیەکی تریش هەیە لە باکوری شار! بەناچاری دەچیت و ئەمەش دەبێتە هۆی بەفیرۆدانی کاتێکی زۆر.

٦.ڕێکنەخستنی کارە لێکچووەکان :

بۆ نموونە یەکێک بۆ دەرهێنانی مۆڵەتی شۆفێری سەردانکردنەوەی هەیە. دەبێ مۆڵەتێکی ڕێپێدانیش وەربگرێ. هەردووکیشیان لەیەک شوێنن، کەچی بەجیا کارەکان ئەنجام دەکات. بەمەش کاتێکی زۆری لێ دەڕوات.

٧.خۆشدوانی (مجامله) :

لەبەرئەوەی بەرامبەر ئەو کەسانەی کاتت دەگرن و دوات دەخەن ناتوانی وشەی (نەخێر) بەکاربێنی و پۆزش بهێنیتەوە، بۆیە کە کەسێک پەیوەندیت پێوە دەکات بەخێرهاتنی دەکەی بۆ ماوەی ٢ یان ٣ کاتژمێر. ئەوەش کارەکانت وەدوا دەخات.

٨.فرە کاغەزی :

ئاڵۆزی کاغەزەکان و ڕێکنەخستنیان، دەبێتە هۆی ئەوەی بۆ گەڕان بەدوای کاغەزە گرنگەکان هەم زیاتر ماندوو بیت و هەمیش زیاتر دوودڵ و ڕاڕا بیت.

ڕێکنەخستنی ماڵ و ئۆفیس و ئۆتۆمبێل دەبێتە هۆی ئەمانە :

- کەمی بەرهەم
- وره نزمی
- لەدەستدانی هەل
- تەنگژەی چاوەڕوانەکراو
- کەمی کاتژمێرەکانی کارکردن

٩.دیاری نەکردنی ئامانج :

کەسێک کە ئامانجێکی نەبێ ناتوانێ کاتەکەی خۆی بەکار بهێنێ. وەکو کاپتنێکی فڕۆکەوانی وایە کە نەزانێ ڕوو لەکوێ بکات! جارێک بۆ لای باکور و جارێک بۆ لای باشور، هەتا دەزانێ فڕۆکەکەی سوتەمەنی لێ بڕاوە و دەکەوێتە خوارەوە.

١٠.ئامێرەکانی پەیوەندی و یاریەکان :

لەم سەردەمەدا ئامێرەکانی پەیوەندی و یاریەکان زۆر بووە. وەکو مۆبایل و ئینتەرنێت و کەناڵە ئاسمانیەکان و یاریە ئەلیکترۆنیەکان.

ئەمانەش دەبنە هۆی داگیر کردنی کاتەکانت و خۆبەدەستەوەدانیان.

١١.کاتەکانی چاوەڕوانی :

لە کاتی سەردانیکردنی نەخۆشخانەکان، یاخود لەکاتی چاوەڕوانی ترافیک لایت، یان لەکاتی مامەڵەی فەرمانگەکان کاتێکی زۆرت دەڕوا. دەتوانی بەکاری بهێنیت.

١٢.نەبوونی (بەرنامەیەکی کاتی) کارەکان :

وەک چۆن کاتێك بەهۆی بۆنەیەکی کۆمەڵایەتیەوە دەتەوێ بچیتە شوێنێک وە ناشزانی ئەو شوێنە لەکوێیە، پێویستت بە نەخشەیەکی ئەو شوێنە دەبێت بۆ ئەوەی بە ئاسانی بچیتە ئەوێ. ئاواش کارەکانت پێویستی بە (**پلانێکی کاتی**) هەیە بۆ جێبەجێ کردنیان.

بەشی دووەم
کاتەکەت بەرهەمدار بکە

یەکەم / گەشە بەخۆت بدە :

أ.خووە نەرێنیەکانت بگۆڕە :

هێزی ویست و ئیرادەت تاقی بکەرەوە، تۆ عاشقی مەیدانخوازی. کەوایە چۆنیەتی مامەڵە کردنت لەگەڵ ئەمانەی خوارەوە بگۆڕە :

١.**نەریتی نوستن**: کاتی نووستننت ڕێک بخە.

٢.**دواکەوتن لە دەوام**: بۆ ئەوەی لە کێشەکانی ترافیک لایت ڕزگارت بێ وە هەروەها دەمارەکانیشت ئارام بن، زوو لەخەو هەستە.

٣.**خوێندنەوەی ڕۆژنامەکانی ڕۆژانە** : بەخێرایی ڕۆژنامەکان بخوێنەوە، ئەگەر ناشتوانی وازیان لێبێنی تەنها دانەیەکیان هەڵبژێرە.

٤.**قسەکردن** : نقوم بوون لە قسە و قسەڵۆک بێ سوودە و کاتت لێ دەبات.

٥.**پشووەکان** : دانیشتن بۆ چەندین کاتژمێر و پشوودان بەبێ هیچ چالاکیەک کارێکی بێسوودە و، دین و دونیاشت دەبات. کەوایە کەمی بکەوە.

٦.**ئینتەرنێت** : پێش بەکارهێنانی ئینتەرنێت ئامانجێک بۆخۆت دیاری بکە لەگەڵ ئەو کاتەی کە ئامانجەکەی تێدا بەدی دێنی.

٧.**کەناڵە ئاسمانیەکان** : بەرنامەیەکی دیاریکراوی کەناڵێک دەستنیشان بکە و ئیدی بوەستە لە سەیر کردن. هەروەها خۆت بپارێزە لە گواستنەوەت لەم کەناڵ بۆ ئەو کەناڵ.

ب.خێرایی :

خێرایی تاکە هۆکاری بەدەستهێنانی کاتە کە مرۆڤ لەگەڵیدا هەست بە دەسکەوت دەکات. وە دەکرێ خێرایی بە ڕاهێنان بەدەست بهێنرێ.

ئەو بوارانەی کە دەبنە هۆی خێرایی :

١.**خێرایی خوێندنەوە.**

٢.**خێرایی ڕاپەڕاندنی کارەکان** : کارە هێواشەکان کاتی زۆرتر دەبەن.

٣.**خێرایی فێربوون** : ئاگاداری دەوروبەرتبە بۆ فێربوونی زیاتر.

ج.ئامادەبوون :

کاتێکی کەم تەرخان بکە بۆ دەسکەوتی زیاتر.

بۆ نموونە:

کاتێک بۆ بیرکردنەوە، کاتێک بۆ ڕاهێنان، کاتێک بۆ پلان دانان و کاتێک بۆ پێداچوونەوە.

د.(بنەمای ئاسانکاری و سادەیی) جێبەجێ بکە:

زۆربەی کێشەکان سادەوساکارن. ئەمە بەمانای ئاسان وەرگرتنی هەموو کارێک نیە بەڵام قورسیشی مەکە لەخۆت.

ه.کاتی جێبەجێکردنی کارەکان بزانە :

کاتێک ووزەت لەوپەڕی خۆیدایە لە :

١.بەیانیان زوو ٢.ناوەڕاستی کار ٣.سەرەتای کاتژمێرەکانی ئێواران

هەر یەکێکمان کاتێکی تایبەتی خۆی هەیە کە لەوپەڕی هێز و توانای خۆیدایە. ئەرکی ئێمە ئەوەیە گونجاوترین کاتی خۆمان بزانین بۆ ئەنجامدانی کارەکان.

و.ڕێگری لە تەمبەڵی بکە :

کە لە لاوازی پاڵنەر (نەبوونی ئارەزوو)ەوە بەرهەم دێت. کەوایە دەستپێشخەری لەکاردا بکە.

بەرهەمێنەکانی پاڵنەر (ئارەزوو) :

- ڕازیی بوون
- تەندروستی باش
- ڕووبەڕوو بوونەوە (هەبوونی ئامانجەکان)
- خۆشحاڵی دەروون
- گەشبینی

ز. مامەڵەکردن لەگەڵ تەنگژەکان (الأزمات) بە زیرەکی :

خوولانەوە بەدەوری چیادا ئاسانترە لە لێدانی تونێلێك بەناویدا. کاتێک تۆ سەرقاڵی تەنگژەکانیت ئەوا ووزەکەت لەناو دەچێت و لە ئامانجەکەت دوور دەکەویتەوە.

دڵنیاشبە کە هەمیشە جیگرەوەیتر بوونی هەیە .

دووەم / کارەکانت ڕێک بخە :

١.کاتەکانی چاوەڕوانیت بە خوێندنەوەی کتێب و پەرستشەکانی وەک تەوبە و لێخۆش بوون بەسەرببە.

٢.بە وریاییەوە مامەڵە لەگەڵ ئامێرەکانی پەیوەندی و یاریە ئەلیکترۆنیەکان بکە و کاتی بۆ دیاری بکە.

٣.هەر شتێکت کردەوە دواتر دایبخەوە.

٤.هەرچیت لێ کەوت هەڵیگرەوە.

٥.هەرچیت پێویست بوو بینووسە، بۆ کاتی پێویست.

٦.هەر شتێکت لێ تێکچوو لەماوەی ٣ ڕۆژدا چاکی بکەوە.

٧.ئامانجەکانت دیاری بکە:

هەر کارێك ئەگەرچی پڕۆژەیەکی بچووکیش بێت ئامانجێکی هەیە، ئەگەر پێش ئەنجامدانی کارەکان ئامانج دیاری نەکرێ، هیچ کارێک ئەنجام نادرێ.

ئاگاداربە ! کاتێکی زۆرت بەهۆی (ڕێکخستنەوە) و (دەستپێکردنەوە)وە بەفیرۆ دەچێ.

لیستێکی کارەکانی داهاتووت بنووسە :

١.
٢.
٣.
٤.
٥.
٦.

٨.كاره لەپێشینەکانت ڕێك بخە:

ئەو کارانەی کە دەتەوێ ئەنجامیان بدەی، بەمشێوەیە ڕێکیان بخە:

(گرنگ و خێرا....ناگرنگ و خێرا....گرنگ و هێواش....ناگرنگ و هێواش)

بەردەوام، بە کاره لەپێشینەکاندا بچۆرەوە و نمرەیان بۆ دابنێ.

لیستی کاره لەپێشینەکانت بەپێی گرنگیان بنووسە و پۆڵێنیان بکە. وە بۆ ئەوەی ڕێکیان بخەی، وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەوە :

١.کاتێک سەیری کارەکانی ڕۆژانەم دەکەم و ئەنجامیان دەدەم کامیان گرنگترینیانە کە ناتوانم دەستبەرداری بم ؟

٢. لەکاتی بەدەستهێنانی دەستکەوتەکانمدا، تا چەند هەست بە ڕەزامەندی دەکەم ؟

٣.چۆن برەو بە پەیوەندیەکانی خزمان و هاوڕێیان بدەم ؟

٤.چۆن برەو بە ئاستی پەرستش و باوەڕم بدەم ؟

٥.کامانەن ئەو کارانەی کە بە ئەنجامدانیان چێژ وەردەگرم ؟

٦.قەبارەی ئەو شتانەی کە پشتگوێم خستوون و دەمەوێ گرنگیان پێ بدەم چەندە ؟

بۆنموونە:

*هەست کردن بە باشی لە ژیان.

*بەسەربردنی زۆرترین کات لەگەڵ خێزان یان ئاسوودەیی یاخود خۆشیەکان.

*بەسەربردنی کاتێکی زۆر لە گەشە بەخۆدان.

*بەدەستهێنانی ئامانج و خەونە تایبەتیەکانت.

*بەگشتی باشکردنی بەرهەمەکانت و زیادکردنی داهات.

*کەمکردنەوەی فشار، چ لە کار و چ لە بوارەکانیتری ژیان.

*هەستکردن بە دڵنیایی و ئارامی دەروونی.

*چێژی ڕازی بوونی ژیان و ژیانێکی خۆش.

چەند نموونەیەکی کارە لەپێشینەکان، کە لە کەسێکەوە بۆ کەسێکیتر دەگۆڕێ :

گرنگ و خێرا / نوێژ، دەوامی ڕۆژانە، چارەسەری ئەو منداڵەی (تا)ی بەرز بۆتەوە....هتد

گرنگ و هێواش / سیلەی ڕەحم، نانخواردن....هتد

ناگرنگ و خێرا / داواکاریەکانی ماڵەوە، چاکردنەوەی بۆڕی شکاوی ماڵەوە...هتد

ناگرنگ و هێواش / سەیرکردنی یاری، سەیرکردنی کەناڵە ئاسمانیەکان، بەسەربردنی کاتەکانی ڕۆژانە لەگەڵ هاوڕێیان لەکاتی پشووەکاندا.

٩.خشتەی (ڕۆژانە، هەفتانە، مانگانە و ساڵانە)ی کارەکانت دابنێ. لەگەڵ ئەو کاتژمێرانەی کە دەتەوێ لە کارە جیاوازەکاندا بۆی تەرخان بکەی.

ڕێگای ئامادەکردنی خشتەی ڕۆژانە :

لە پێش خەوتندا خشتەی کارەکانی ڕۆژانەت بنووسە، بەشێوەیەکی کورت و بەش بەش، یاخود بەیانیان ١٠ خولەکی بۆ تەرخان بکە.

بۆ هەر کارە و کاتێکی دیاریکراو دابنێ و، دەسپێک و کۆتایی بۆ دیاری بکە. با کارەکانت جۆراوجۆر بێ، بۆ ئەوەی هەست بە بێزاری نەکەی، با هەندێکیان تایبەت و هەندێکیتر خێزانی بێت وە هەندێکیشیان دەرەکی بێت.

سوربە لەسەر ئەوەی کە یەکەمین کاری ڕۆژەکەت گرنگترینیان بێ چونکە دەبێتە هۆی دیاری کردنی ئاستی میزاج و ڕەوشت و کردارەکانی ئەو ڕۆژەت. هەرچەندە کارەکانت گەورە و گران بێت، تۆ دابەشیکە بەسەر چەند بەشێکی بچوکتر کە لە ماوەی چەند ڕۆژێکدا تەواویان دەکەی.

دەستکەوتە مەزنەکان بە هەنگاوە بچووکەکان وەدەست دێت کە دەستبەجێ دەستی پێ دەکەی، لەکاتی جێبەجێکردنی هەر بەشێکی کارەکانیشدا خۆت پاداشت بکە

با بەشێکی بەرنامەی ڕۆژانەت بۆ پرۆژە گەورە و بەردەوامەکان بێت وەکو گەشە بەخۆدان و ڕۆشنبیریت و بیرکردنەوە بە ئارامی لە پرۆژەکانی ئایندە.

با خشتەکەت بارگونجاو بێت، بۆ ئەوەی بتوانی لێی زیاد و کەم بکەی ئەگەر پێویستی کرد.

ئێستا ئەم پرسیارە لەخۆت بکە :

باشترین کارێک کە لە ئێستادا ئەنجامی بدەم و دڵخۆشم بکات کامەیە؟

خشتەکەت بپارێزە و هەر کارێکت بە ئەنجام گەیاند بە قەڵەمێک دیاری بکە. هەروەها خۆت ملکەچی خشتەکە بکە ئەگەر بەرێژەی ٧٠٪ ش بێت.

١٠.**بنەماکەی (باریتۆ) جێبەجێ بکە : (**٢٠٪ی کارەکان ٨٠٪ ی بەرهەم دەبەخشن).

کەوایە تەرکیزت لەسەر ئەو کردارە کەمانە بێت کە بەرهەمێکی زۆر دەبەخشن و گرنگترینیشیانن. واتا ئەگەر تۆ ٢ گرنگترین کاری خۆت لە ١٠ دانەیان دەستنیشان بکەی و هەستای بە ئەنجامدانیان، مانای وایە تۆ ٨٠٪ ی کارەکانی ئەو ڕۆژەت جێبەجێکردووە.

(٢ گرنگترین کارەکانت دیاری بکە و ئەنجامیان بدە لەو ڕۆژەدا)

١١.لە خشتەکەدا کاتێکی بەتاڵ بهێڵەوە، چونکە هەمیشە کارێکی لەناکاو و کتوپڕت دێتەپێش وەکو هاتنی میوانێک بەبێ مۆڵەت، نەخۆشکەوتنی منداڵێک لەناکاو، پەککەوتنی ئۆتۆمبێلەکەت لە ڕێگا...هتد

ئەوانە پێویستیان بە کاتە، ئەگەر تۆ کاتی بەتاڵت نەبووبێ ئەوا کارەکانیترت دوا دەخەن.

دڵنیاشبە لەوەی کە (کاتی یەدەگ) کاتێکی لەدەستچوو نیە، با پێویستیشت پێی نەبێ.

١٢.با خشتەکە لە خزمەتی تۆدا بێت نەک کۆت و بەندت بکات.

١٣.بۆئەوەی پشوویەکی کورت بدەی، پێویستە هەندێجار واز لە ڕێکخستن بێنی، بەتایبەت لە گەشت و مۆڵەتەکاندا.

١٤.تەرکیزت بخەرە سەر یەک کار تاکو تەواوی دەکەی، بیروهۆشت پەرش وبڵاو مەکە.

١٥.هەموو ڕۆژێک هەوڵی دەستەبەر کردنی کاتی زیادە بدە.

١٦.پێش هەموو نوێژێک بە ٥ دەقیقە دەتوانی بانگ بدەی یاخود قورئان بخوێنیتەوە.

١٧.ئەگەر هەستت بە ماندوو بوون کرد، ئەوکات هەر کارێکت پێ خۆشە ئەنجامی بدە چونکە بەوە چالاکیت بۆ دەگەڕێتەوە.

١٨.پاشەکشە:

هەر چالاکیەک بێ بەرهەم بوو وازی لێبێنە.

پێویستە لەم حاڵەتانەدا بووەستی و پاشەکشە بکەی :

* هیلاک بوون.

* کەمی زانیاری.

* گۆڕانی کارە لەپێشینەکان.

* خراپی پلاندانان.

*بارودۆخە ناهەموارەکان.

١٩.ئامرازەکانی ئاگادارکەرەوە بەکاربێنە وەکو:

* نووسینی بەرنامەی ڕۆژانە.

* مۆبایل یاخود کۆمپیوتەر.

* تەرکیز، ڕێگری دەکات لە لەبیرچوونەوە.

* یادخەرەوە.

* بەستنەوە بە بۆنەکان یان ژمارە یان هەڵوێستێک.

٢٠.پەلە بکە لەو مافانەی لەسەرتە وەکو قیست، کرێ، پسوڵە...هتد. بۆ ئەوەی لەسەرت کەڵەکە نەبن و خزمەتگوزاریت لێ نەبڕن.

٢١.کاغەزەکانت ڕێکبخە و لە فایلێکدا هەڵیان بگرە. وە ئەوەی گرنگ نیە فڕێیان بدە. پێرستێکی بەڵگەنامەکان و فایلە گرنگەکان دابنێ بۆ ئەوەی هەرکاتێک پێویستت پێیان هەبوو پارێزراوبن.

گرنگترین فایلەکان :

*فایلێکی تایبەت بە تاکەکانی خێزان. کە بڕوانامەی خوێندن و بەڵگەنامەی لەدایک بوون و وێنەی تایبەت و پاسپۆرت و، هەر کاغەز و بەڵگەنامەیەکی پەیوەست بە تاکێکی تێدا بێت.

*فایلێکی تایبەت بە ئۆتۆمبێلەکەت. کە مۆڵەتی شۆفێری و بەرواری گۆڕینی ڕۆن و چاکردنەوەی ئۆتۆمبێل و کاتی پشکنینی ساڵانە و کاتی نوێکردنەوەی مۆڵەتی تێدابێت.

*فایلێکی پەیوەست بە لیستی کارەبا و ئاو و تەلەفۆن و بیمە.

*فایلێکی پەیوەست بە چاکردنەوەی ئامێرەکان و دەستەبەر (ضمان) ی ئامێرەکان.

٢٢.سوود لە تەکنەلۆجیای سەردەم وەرگرە بۆ کەمکردنەوەی کاتی پێویستی ئەنجامدانی کارەکان وەک مۆبایل،کۆمپیوتەر.

٢٣.کۆپیەکی یەدەگی ئەمانەی خوارەوەت با هەبێ :

* کلیلەکان * فایلەکانی کۆمپیوتەر * بەڵگەنامە گرنگەکان.

٢٤.هەر شتەو لە جێگای خۆی دابنێ :

* لە ماڵ * ناو ئۆتۆمبێل * لە کار * فایلەکانی کۆمپیوتەر * سی دی کۆمپیوتەر

٢٥.خۆت لە قەرەباڵغی و بۆنەکان بپارێزە.

٢٦.جوان گوێ بگرە بۆ گفتوگۆکان تا بەباشی تێبگەیت و خراپ حاڵی بوون ڕوو نەدات کە سەر دەکێشێ بۆ کات کوشتن.

٢٧. لەکاتی جێبەجێکردنی کارەکاندا گوێ بەو کۆسپانە مەدە کە ئەوانیتر دەیخەنە بەردەمت.

٢٨.هەمیشە پرسیار لەخۆت بکە کە دەتوانم چی بکەم بۆ ئەوەی سوود لە کاتی ئێستام وەرگرم؟

٢٩.پێش هەر ژوانێکت پەیوەندی بکە بۆ دڵنیایی خۆت.

٣٠.بۆ جێبەجێکردنی ئەرکەکانت مۆبایل بەکاربێنە.

٣١.هەمیشە ئەو ژمارانەی پێویستتن لەبەریان بکە.

٣٢.پرسیاری چۆنیەتی سەردان کردنی فەرمانگەکان بکە. بەڵگەنامەکانت با پێبێت بۆ ڕایی کردنی کارەکانت.

سێیەم / تۆ و ئەوانیتر :

١.کاتی ئەوانیتر بکڕە و کارەکانت بەسەر ئەوانەدا دابەش بکە کە دەست بەتاڵن.

٢.هاوڕێیەتی کەسە گەشبینەکان و سەرکەوتووەکان بکە.

٣.ئەوەی ویستی کاتت بکوژێ تۆ بە وریاییەوە ڕووبەڕووی ببەوە.

٤.هەر کارێک لە توانای تۆدا نەبوو مەیکە. زۆر کەس هەن پابەندی ئەو کارانەن کە حەزیشیان لێی نیە و لەگەڵیشیان ناگونجێ، بەڵام لەوانەیە بەهۆی بەرپرسیاریەتیەوە بێت کە ڕەنگە نەتوانن بڵێن (نەخێر). وە کاتێك ئەم کارانە دەکەن، مەسەلەکە یارمەتیدانی ئەوانیتر نیە، بەڵکو ترسیان لە تورەبوونی خەڵکیترە. وە زۆربەی جار توشی نەخۆشی (ڕازی کردنی ئەوان) دەبن، ئەوەش لەسەر حسابی کات و کاری خۆیانە.

٦.ڕاهێنان لەسەر (بەباشی کۆتایی پێهێنان) بکە، بۆ کۆبوونەوەی کار و دانیشتنێکی بەچێژ.

بەشی سێیەم
خشتە و ڕوون کردنەوەکان

چۆن ئامانجەکەت ڕێک دەخەی :

ئامانجەکانت لە ماوەی یەک ساڵدا	١. ٢. ٣.
ئامانجەکانت لە ماوەی ٣ ساڵدا	١. ٢. ٣.
ئامانجەکانت لە ماوەی ٥ ساڵدا	١. ٢. ٣.
ئامانجەکانت لە ماوەی ١٠ ساڵدا	١. ٢. ٣.
ئامانجەکانت لە ماوەی ١٥ ساڵدا	١. ٢. ٣.

لیستی کارە لەپێشینەکان و پۆلێن کردنیان :

ئەرکی ڕۆژانە	پۆلێن	خاڵەکان
١. ٢. ٣. ٤. ٥. ٦. ٧. ٨. ٩. ١٠. ١١. ١٢. ١٣. ١٤. ١٥. ١٦. ١٧. ١٨. ١٩. ٢٠.	گرنگ و خێرا	١. ٢. ٣.
	گرنگ و هێواش	١. ٢. ٣.
	نا گرنگ و خێرا	١. ٢. ٣.
	ناگرنگ و هێواش	١. ٢. ٣.

خشتەی کارەکانی ڕۆژانەت:

کات	کارەکانی ڕۆژانە
٤_٤.٥	نوێژی بەیانی
١٠_١١	
١١_١٢	
١٢_١٢.٥	نوێژی نیوەڕۆ
١٢.٥_١.٥	
١.٥_٢.٥	
٢.٥_٣.٥	
٣.٥_٤	نوێژی عەسر
٤_٥	
٥_٦	
٦_٦.٥	نوێژی مەغریب
٦.٥_٧.٥	
٧.٥_٨	نوێژی عیشا
٨_٩	
٩_١٠	
١٠_١١	

خشتەی کارەکانی هەفتانەت :

کارەکان	ڕۆژەکان
١.................................٢...........................٣.................... .	شەممە
١.................................٢...........................٣.................... .	یەک شەممە
١.................................٢...........................٣.................... .	دووشەممە
١.................................٢...........................٣.................... .	سێشەممە
١.................................٢...........................٣.................... .	چوارشەممە
١...........................٢...........................٣....................	پێنج شەممە
١.................................٢...........................٣.................... .	هەینی

خشتەی کارەکانی مانگانەت:

مانگی .....

هەفتەکان	کارەکان
هەفتەی یەکەم	١. ٢. ٣.
هەفتەی دووەم	١. ٢. ٣.
هەفتەی سێیەم	١. ٢. ٣.
هەفتەی چوارەم	١. ٢. ٣.

خشتەی کارەکانی ساڵانەت:

سالْی .....

مانگەکان	کارەکان
بەفرانبار	
ڕێبەندان	
ڕەشەمێ	
نەورۆز	
گوڵان	
جۆزەردان	
پووش پەڕ	
خەرمانان	
گەلاوێژ	
ڕەزبەر	
خەزەڵوەر	
سەرماوەز	

دەستنیشان کردنی کارگێڕی کات :

ئەم خشتەیەی خوارەوە پڕ بکەوە، بە دانانی نیشانەیەک. پاشان نمرە بەخۆت بدە:

بەڵێ = ٢ خاڵ   نەخێر = ١ خاڵ

ژ	گوزارشت	بەڵێ	نەخێر
١	لیستێکی ڕۆژانە دادەنێم بۆ ئەو کارانەی کە دەمەوێ ئەنجامیان بدەم		
٢	ئامانجەکان و کاتی دیاریکراوی تەواوبوونیشیان دیاری دەکەم		
٣	سەرەتا کارە گرنگەکان ئەنجام دەدەم		
٤	کاتێک کارە گرنگەکان ئەنجام دەدەم کە لەوپەڕی ئامادەباشیدام		
٥	زیادەڕەوی ناکەم لە پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان و کۆبوونەوەکان		
٦	هەرکە تەواوبووم لە خوێندنەوەی کاغەزە ناگرنگەکان، یەکسەر فڕێیان دەدەم		
٧	بۆ ئەوەی باشتر سوود لە کات وەرگرم، دەفتەر تۆمارەکە دەپارێزم		
٨	پارێزگاری لە ئۆفیسەکەم دەکەم بەباشترین شێوە		
٩	کاتێکی زیادەم هەیە تا بە ئارامی کارە هەرە گرنگەکانی تێدا ئەنجام بدەم		
١٠	هەڵدەستم بە پلاندانان بۆ پەیوەندیە تەلەفۆنیەکانم و، گرنگترین خاڵی گفتوگۆکە دیاری دەکەم		
١١	لە پەیوەندیە تەلەفۆنیەکاندا (کار) زاڵ دەکەم بەسەر بابەتەکاندا		
١٢	لەگەڵ چاوپێکەوتنی ئەوانەم کە دەیانەوێ بمبینن، لەبری سەردانکردنی لەناکاو		
١٣	کارە گرنگەکان هەمیشە لەکاتی دیاریکراوی خۆیدا ئەنجام دەدەم		
١٤	(نەخێر) بەکاردەهێنم بەرانبەر ئەوانەی لە کارەکەم دامدەبڕێ		
١٥	ئەو کارە لە ئەستۆ دەگرم کە دەکرێ هەر کەسێکیتر ئەنجامی بدات		

ئەنجامی تاقیکردنەوەکان بەم شێوەیە :

کۆی خاڵەکان	ئەنجامی تاقیکردنەوەکان
٢٥-٣٠ خاڵ	تۆ، وەبەرهێنێکی نایابی کاتی خۆتیت
١٨-٢٤ خاڵ	پێویستت بە هەوڵێکی زیاتر هەیە بۆ بەڕێوەبردنی کاتەکەت
١٧ خاڵ یان کەمتر	دووبارە ئەم کتێبە بخوێنەوە و کارامەییەکانی ناوی فێربە

بەشی چوارەم
ڤایرۆسی کوشندەی (دواتر)

لەنێوانماندا زۆرێک لە ڤایرۆسە کوشندەکان دەژین، وەکو ڤایرۆسی ئایدز. خۆشبەختانە هەندێک لەم ڤایرۆسانە چارەسەری بۆ دۆزراوەتەوەو، هەندێکیشیان تا ئێستا بۆی نەدۆزراوەتەوە.

هەموومان ناڵە وهاوارو دەنگوباسی ئەنفلۆنزای پەلەوەرمان بیست کە جیهانی هەژاند، لەدوای ئەویش ئەنفلۆنزای بەراز. ئەم ڤایرۆسانە ژمارەیەکی کەمی مرۆڤ توش دەکەن. کێشەکە لەڤایرۆسێکی نادیاردایە کە توشی مێشکی مرۆڤەکان دەبێ. کوشتنێکی خراپ دەیانکوژێ و هەستیشی پێ ناکەن. ئەویش ڤایرۆسی کوشندە و لەناوبەر (دواخستن)ە، کە لەگەڵ بوونی مرۆڤدا ئامادەیە.

خۆشبەختانە چارەسەرەکەی لەنێو هەر یەکێکماندا هەیە. بەڵام چۆنیەتی سوود بینینەکەی لە کەسێکەوە بۆ کەسێکیتر جیاوازە.

پێغەمبەرمان محمد ﷺ لەم ڤایرۆسە ئاگاداری کردووینەتەوە و دەفەرموێ **(اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن والعجز والكسل و أعوذ بك من الجبن والبخل و أعوذ بك من غلبة الدين و قهر الرجال)**. رواه مسلم

واتا **(خودایە من پەنات پێ دەگرم لە خەم و پەژارە و پیری و پەککەوتەیی، وە پەنات پێ دەگرم لە ترسنۆکی ورژدی، وە پەنات پێ دەگرم لە سەرکەوتنی ئاین و تورەیی پیاوان).**

وە لە أبی هورەیرەوە دەگێرنەوە کە دەفەرموێ پێغەمبەر ﷺ فەرمووی **(المؤمن القوي خير و أحب الى الله من المؤمن الضعيف و في كل خير)**. رواه مسلم

واتا **(بڕواداری بەهێز چاکترە و لەلای خوا خۆشەویستترە لە بڕواداری بێهێز، وە هەمووشیان هەر خێری تێدایە) .**

وەهەروەها پێغەمبەر ﷺ دەفەرموێ **(احرص على ما ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز)** رواه مسلم.

واتا **(سوربە لەسەر ئەوەی کە سوودت پێ دەگەیەنێ و، پەنا بە خوا بگرەو یارمەتی لە خوا بخوازە، خۆت تەمبەڵ و بێهێز مەکە).**

ئێستا ئەم ڤایرۆسەتان ناسی ؟

ئەمە ڤایرۆسی (دواخستن)ە کە بەواتای داهاتوو دێت. واتا لە داهاتوودا ئەم کارە دەکەم. واتا لاوازی و تەمبەڵی، کە هەموومان دەگەیەنێتە کوشتارگە.

چا هەر یەکێک لە ئێمە دەتوانێ توشبووەکان بەم ڤایرۆسە بناسێتەوە. لەڕێگای دەرکەوتنی ئەم نیشانانە :

١.تەمبەڵی لە پەرستشەکان. وەک دواکەوتن لە نوێژە بە کۆمەڵەکانی مزگەوت و نەبەخشین.

٢.کەمی حەز و ڕازیبوون بە مانەوە لە پەراوێزی ژیان.

هەندێک لە ئێمە حەز ناکات بەرهەمهێن و چالاک بێ لە ژیاندا. تەنها بۆخۆی دەژی و گرنگی بە کەسیتر نادات. ووتراوە ئەگەر تۆ شتێک زیاد نەکەی بۆ ژیان کەوایە تۆ خۆت زیادی. هەندێک کەس ڕقیان لە نوێبوونەوە و گۆڕانکاری هەیە. بۆ نموونە هەندێ کەس دەیانەوێ تا کۆتایی تەمەنیان لە کارەکەیاندا بمێننەوە.

٣.دواخستنی کارەکان و بەردەوام بوون لەسەری بەمشێوەیە کارەکان بەسەر یەکتردا کەڵەکە دەکات و ژیانمان ئاوێتەی دوودڵی و ڕاڕایی دەکەن.

٤.ڕاڕایی لە بڕیاردان. وامان لێ دەکات هەرگیز بڕیار نەدەین و کاتمان بەدەستەوە نەمێنێ. بەمەش بڕیاری هەڵە بدەین. زانراویشە کە دوودڵی و ڕاڕایی دەبێتە هۆی داپۆشینی ئەقڵ و بیرکردنەوەش پەک دەخات.

٥.کەمی پاڵنەری حەزو ویست لەو کارانەی کە گرنگن و نرخیان نازانین لە ژیانماندا وەکو خوێندن و گەشە بەخۆدان و بەرەو باشتربوون.

٦.ڕۆچوون لە یاریە سەرگەرمیەکان و سەیرکردنی کەناڵە ئاسمانیەکان و مانەوە لەسەر ئینتەرنێت بۆ چەندین کاتژمێر. بەو بڕوایەی کە ئەوە چێژێکی خۆشە کە وەکو (ماددەی هۆشبەر) وایە. ئەرکەکانمان لەبیر دەبەنەوە، ئینجا کە تەواو دەبین لەو شتانە هەست بە

خەمباری دەکەین و ئەرکەکانمان وەبیر دێنەوە. جا یان دەگەڕێینەوە سەریان یاخود ئەرکاکانمان بەپەلە و بە خەمباری جێبەجێ دەکەین. وەک هەستی ئەو کەسانەی سەیری یاریەکان دەکەن لە کاتی نوێژەکاندا.

٧.نەبوونی ئامانجی ڕوونی ژیانمان کە بەپەرۆش بین بۆ بەدەستهێنانی، وامان لێ دەکات چێژ لە ژیانمان نەبینین.

٨.هەڵەی ڕیزکردنی کارە لەپێشینەکان بەپێی گرنگیان. ئێمە بە دانەیەکی گرنگ دەست پێدەکەین لەبری گرنگترینیان. وەکو ئەوەی خوێندکارێک بەیانی تاقیکردنەوەی هەیە کەچی سەیری کەناڵەکان دەکات یاخود ئینتەرنێت یان یاریە ئەلیکترۆنیەکان بۆ ئەوەی تاقیکردنەوەکە لەبیر خۆی بباتەوە.

٩. تەواوێتی ساختە: لەو باوەڕەداین کە ئەو کارانەی دەیکەین تەواو و بێ کێشەن. شتی واش بۆ مرۆڤ هەرگیز وەدی نایێ.

پاش ئەوەی هەندێ نیشانەی ڤایرۆسی کوشندە (دواخستن) مان ڕوونکردەوە، ئێستا لەڕێگای چەند هۆکارێکەوە ئەم پێشنیارانە دەخەینەڕوو :

١.وازنەهێنان لە دەروونی خراپ بۆ ئارەزووەکانی. چونکە فەرمان بە خراپە دەکات.

باشتر وایە تۆ دەستپێشخەری بکەی لە سەرکردایەتی خۆت. هەندێك خوی خراپت بگۆڕە وەکو شەونخوونی و دواکەوتنی دەوام و نغرۆبوون لە یاریە سەرمەستیەکان.

٢. ئامانجەکان بۆ خۆت دیاری بکە، کە بە پەرۆش بی بۆ وەدیهێنانیان لە ژیاندا. ئەوەشت لەبیر بێت کە دڵخۆشترین کەس لە ژیاندا ئەوانەن کە خەڵکانیتر دڵخۆش دەکەن.

نێردراوی خودا ﷺ دەفەرموێ **(خير الناس أنفعهم للناس)** رواه مسلم واتا **(باشترینی خەڵکی بەسوودترینیانە بۆ خەڵک).**

٣.فێری خێرایی بە (هاوڕێ لەگەڵ کارامەیی و ڕاهێنراو) لە بەجێگەیاندنی کارەکانی ڕۆژانە. وەکو خوێندنەوە، کارکانی ماڵەوە و دەرەوە.

بۆ ئەوەی بە کەمترین کات زۆرترین کار ئەنجام بدەی. کە وات لێدەکات هەست بە ڕەزامەندی بکەی. پاڵنەرێکیشە بۆ وەدیهێنانی دەسکەوتی زیاتر.

٤.ئەو پاداشتە گەورەیەت لەبیر بێت کە خودای گەورە پێتی دەبەخشێ لە ئەنجامدانی کارەکانی دونیا و دینت.

له سعدی کوڕی أبی وقاص دەگێڕنەوە کە پێغەمبەر ﷺ دەفەرموێ **(إنك لن تنفق نفقة تبتغي بها وجه الله الا أجرت عليها حتى ما تجعل في فم امرأتك)** رواه بخاري و مسلم

واتا **(مرۆڤ هەر شتێک ببەخشێ لەپێناوی خوای پەروەردگار ئەوا بەزایەی نادات و پاداشتی دەداتەوە هەتا ئەگەر پارووە نانێکیش بداتە خێزانەکەی).**

٥.پلاندانان بۆ ژیان و بەجێهێنانی کارەکانت پێویستی بە بیرکردنەوە و پێداچوونەوە هەیە.

٦.لەبیرت بێت کە چێژی سەرکەوتن بە هیچ چێژێکیتر بەراورد ناکرێ. سەیری ژیاننامەی سەرکەوتووان بکە، ئەوان چێژیان لە دەسکەوتەکانیان دەبینی و جەستەی خۆیان هیلاک دەکرد بۆ بەدیهێنانی سەرکەوتنی زیاتر. ماندوو بوون دەڕوا و چێژ و خۆشی دەروونی دەمێنێتەوە. سەرکەوتن هەروا ئاسان بەدەست نایێ، بەڵکو بە کارکردنی درووست بەدی دێت.

٧. باشترین کات هەڵبژێرە بۆ ئەنجامدانی کارەکان. تاکو بە ئاسودەیی دڵی خۆت ئەنجامی بدەی، چونکە وات لێدەکات بەردەوام بیت.

٨.ڕووبەڕووی تەمبەڵی ببەوە. بەوەی کە پاڵنەری حەزی خۆت زیاتر بکەی بۆ بەجێهێنانی کارەکانت. پارێزگاری بکە لە جەستە و دەروونت، هەروەها گەشبین و ئاسودە بە، چونکە تۆ پێویستیت بە ماوەیەک هەیە بۆ حەسانەوەت لە کار، بۆ ئەوەی دووبارە بە چالاکی و حەزی زیاترەوە دەست پێ بکەیەوە.

٩.بە زیرەکی مامەڵە لەگەڵ تەنگژەکان بکە و بە ڕووبەڕوو بوونەوەی بزانە، بۆ ئەوەی لە تێپەڕاندنیدا چێژ وەرگری.

ڕێگا جێگرەوەکان هەمیشە هەن و دونیاش لە نەهامەتیەکان تەواو نابێ. پێشەنگی ئێمەش محمده ﷺ کە توشی تەنگ وچەڵەمەیەکی زۆر بوو. بەڵام خاوەنی پاڵنەرێکی ناوەکی بوو بۆ بەجێگەیاندنی پەیامەکەی.

١٠.لەبیرت بێ کە ئەو بەخششانەی ئێستامان لە دەستکەوتە تەکنیکیەکانی وەکو کارەبا و هۆیەکانی گەیاندن و هیتریش، لە ئەنجامی هەوڵ و تێکۆشان و قوربانیەوە بووە.

١١.هەر شتە و لە جێگای خۆی دابنێ (لە ماڵ، لەناو ئۆتۆمبێل، لە شوێنی کار).هەروەها با کۆپییەکی یەدەگت هەبێ بۆ (کلیلەکان، فایلەکانی کۆمپیوتەر..هتد)

١٢.ئەرکە لەپێشینەکان وەبیر خۆت و ئەوانیتر بهێنەرەوە بۆ بەجێهێنانیان.

دوای دەرکردنی بڕیاری ئەم هەنگاوانە دڵنیام ژیانت جوانتر دەبێ و چێژی لێ دەبینی.

نووسەر

*ڕاهێنەری باوەڕپێکراوە بۆ ڕاهێنانی مامۆستایان لە بەڕێوەبردنی (ڕاهێنانی پەروەردەیی) لە ریازی پایتەختی سعودیە و بۆ بەرنامەی (هونەری مامەڵە کردن لەگەڵ هەرزەکاران) دا.

*ڕاوێژکاری پەروەردەیی زۆرێک لە ناوەندەکانی گەشەپێدانی خێزانییە.

*ئەزموونی ٢١ ساڵی هەیە لە فێرکاری قۆناغی ناوەندی.

*بەڕێوەبەری یانەی (بەهرەکان)ە بۆ بەڕێوەبردنی فێرکردن لە ناوچەی ڕیاز.

*بەشداربووی بەرنامەی گەشەپێدانی پیشەیی جیهانییە بۆ فێرکردن.

*ئامادە و پێشکەشکار و بەشداربووی زۆرێک لە بەرنامە تەلەفزیۆنیەکان بووە لە کەناڵە ئاسمانیەکان.

*ڕاهێنەری باوەڕ پێکراوی (کۆمەڵەی کەنەدی)ە کە ڕاهێنان لەهەر بوارێکدا دەکات کە تیایدا کتێب بڵاو دەکەنەوە.